

OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ

Etapa republicană, 15-17 mai 2026, clasa a XII-a

Timpe de lucru – 120 minute

Mult succes!

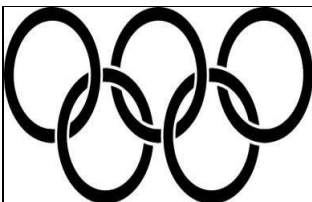
Общие и специальные когнитивные знания и компетенции (100 баллов)

Аспекты когнитивных компетенций	Код во-проса	Задания	Баллы	
			Э - 1	Э - 2
1. Знание и применение спортивной терминологии.	1.1	Опиши, используя правильную терминологию, исходное положение (И.п.) физического упражнения, состоящего из 4-х элементов, выполнение которого будет способствовать общему физическому развитию. И.п. - _____ 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____ 4 - _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
	1.2	Назови три акробатические упражнения, которых можно выполнять из исходного положения - упор присев. 1 _____ 2 _____ 3 _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
	1.3	Перечисли пять элементов/компонентов, составляющих прыжок в длину с разбега, выделив основной элемент/компонент этого двигательного действия. Элементы/компоненты: 1 _____, 2 _____, 3 _____, 4 _____, 5 _____. Основной элемент/компонент- _____.	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
2. Понимание и интерпретация понятий /определения.	2.1	Объясни суть понятия « мышечная выносливость » _____ _____ - Простым и доступным физическим упражнением, развивающим мышечную выносливость, является бег. Однако эффективность бега с целью развития общей выносливости зависит от правильной дозировки физической нагрузки. Используя различные единицы измерения объема физической нагрузки <u>определи:</u> а) расстояние (единица измерения — метры), которое	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5

		необходимо преодолеть — _____ м; б) сколько времени (единица измерения — минуты) необходимо бежать? — _____ мин.										
	2.2	Прокомментируй понятие « <i>физическое состояние</i> », раскрыв его значение для современного человека. Ответ: - _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3								
	2.3	Выбери один из предложенных вариантов ответа (<i>положительный, отрицательный, трудно ответить</i>) и впиши его в колонку Б напротив каждого явления, которое, по твоему мнению, оказывает влияние на здоровье современного человека. <table><tr><td>А</td><td>Б</td></tr><tr><td>ЯВЛЕНИЕ</td><td>ВОЗДЕЙСТВИЕ</td></tr><tr><td><i>1 - ГИПОДИНАМИЯ</i></td><td><i>1-</i></td></tr><tr><td><i>2 - СЕДЕНТАРИЗМ</i></td><td><i>2-</i></td></tr></table>	А	Б	ЯВЛЕНИЕ	ВОЗДЕЙСТВИЕ	<i>1 - ГИПОДИНАМИЯ</i>	<i>1-</i>	<i>2 - СЕДЕНТАРИЗМ</i>	<i>2-</i>	0 0 1 2	0 0 1 2
А	Б											
ЯВЛЕНИЕ	ВОЗДЕЙСТВИЕ											
<i>1 - ГИПОДИНАМИЯ</i>	<i>1-</i>											
<i>2 - СЕДЕНТАРИЗМ</i>	<i>2-</i>											
3. Понимание влияния физических упражнений на развитие человеческого тела.	3.1	 <i>Заполни пропуски.</i> На _____ рисунке показано исходное положение позволяющее выполнить _____ физическое упражнение: а) - _____ _____, б) – выполнение, которого в течение 30 секунд развивает двигательные качества: _____ _____ и в) - мышцы: - _____.	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6								
	3.2	Определи три систем органов, значительно развивающиеся при занятиях легкой атлетикой. 1 _____ 2 _____ 3 _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3								
	3.3	Составь резюме из двух кратких предложений о гармоничном физическом развитии человека: а) - объясняя ее сущность; б) - аргументируй, почему физическое упражнение считается основным средством гармонического физического развития человеческого тела? а) - _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5								

		<hr/> <hr/> б) - <hr/> <hr/> <hr/>		
4. Аргументация пользы рекреативной физической культуры в борьбе с малоподвижным образом жизни, укрепления / поддержания здоровья человека.	4.1	Проанализируй влияние малоподвижного образа жизни на две системы органов, имеющие жизненно важное значение для оптимального функционирования человеческого организма. 1. Мышечная система - <hr/> <hr/> 2. Сердечно-сосудистая система - <hr/> <hr/> <hr/>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
	4.2	Составь краткое резюме из трех существенных предложений о роли рекреативной физической культуры в: 1) - борьбе с малоподвижным образом жизни; 2) – укреплении/поддержании здоровья человека/ученика; 3) снижение стресса. 1- <hr/> <hr/> 2- <hr/> <hr/> <hr/> 3- <hr/> <hr/> <hr/>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
5. Знание, анализ и интерпретация вопросов, касающихся летних Олимпийских игр.	5.1	Заполни пропуски. 1. Первые древние Олимпийские игры состоялись в _____ году до. н. э., а первые современные олимпийские игры в _____ году. 2. В период с _____ по _____ молдавские спортсмены, входившие в состав различных олимпийских сборных (<i>бывшей СССР СНГ, национальной олимпийской сборной</i>), завоевали всего _____ олимпийских медалей, среди которых: золотых - ____; серебряных - ____; бронзовых - ____. 3. Первым президентом Национального олимпийского комитета был избран спортивный журналист - _____.	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

	5.2	<div></div> <p>Что изображено на приведенном рисунке? _____</p>	2 – Кратко сформулируй суть слов, представленных на рисунке. Ответ: - _____ _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3										
	5.3	<div></div> <p>На фото - выдающийся молдавская спортсменка. Заполни приведенную ниже таблицу, определив ответы на вопросы в колонке А, запиши их в колонку Б.</p> <table><tr><th>А - Вопросы</th><th>Б - Ответы</th></tr><tr><td>Фамилия, имя спортсменки</td><td>_____</td></tr><tr><td>Практикуемый вид спорта</td><td>_____</td></tr><tr><td>Самое значимое спортивное соревнование, в котором участвовала, год проведения</td><td>_____ _____ _____</td></tr><tr><td>Самый значимый титул в её спортивной карьере</td><td>_____ _____ _____</td></tr></table>	А - Вопросы	Б - Ответы	Фамилия, имя спортсменки	_____	Практикуемый вид спорта	_____	Самое значимое спортивное соревнование, в котором участвовала, год проведения	_____ _____ _____	Самый значимый титул в её спортивной карьере	_____ _____ _____		0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
А - Вопросы	Б - Ответы														
Фамилия, имя спортсменки	_____														
Практикуемый вид спорта	_____														
Самое значимое спортивное соревнование, в котором участвовала, год проведения	_____ _____ _____														
Самый значимый титул в её спортивной карьере	_____ _____ _____														
	5.4	<p>Анализируй предложение, округлив букву И если выражение истинно или букву Л - если оно ложно.</p> <p><input type="checkbox"/> И - Л – территориальные олимпийские организации, это спортивные структуры, подчиняющиеся национальным спортивным федерациям.</p> <p><input type="checkbox"/> И - Л - первые древнеолимпийские игры состоялись в 786 году до н. э.</p> <p><input type="checkbox"/> И - Л - первые современные Олимпийские игры прошли в 1886 году;</p> <p><input type="checkbox"/> И - Л – первым президентом Национального олимпийского комитета Республики Молдова был избран Тудор Касапу.</p>		0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4										

	5.5	<div><div></div><div><p>1 – Напиши название символа?</p><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><p>2 – Объясни, что изображено на приведенном рисунке?</p><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3																																			
	5.6	<p>Перечислите спортсменов из Республики Молдова, которые стали олимпийскими чемпионами на летних Олимпийских играх.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____</p> <p>4 _____</p> <p>5- _____</p> <p>6- _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6																																			
	5.7	<p>Заполни таблицу. Информация, необходимая для заполнения таблицы, касается последних летних Олимпийских игр (ОИ). В столбцах таблицы укажите:</p> <p>1 — год, город и страну проведения последних летних Олимпийских игр;</p> <p>2 — количество молдавских спортсменов, участвовавших в последних летних ОИ;</p> <p>3 — количество олимпийских спортивных дисциплин, в которых молдавские спортсмены завоевали олимпийские медали;</p> <p>4.1 укажите имена и инициалы спортсменов, завоевавших олимпийские медали;</p> <p>4.2. напротив каждого названного спортсмена укажите:</p> <p>а) - ценность завоеванной олимпийской медали;</p> <p>б) - вид спорта, в котором он выступа</p> <table><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4.1</th><th colspan="2">4.2</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><th>а)</th><th>б)</th></tr><tr><td>Год</td><td></td><td></td><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>Город</td><td></td><td></td><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>Страна</td><td>—</td><td>—</td><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td></td><td></td><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr></table>	1	2	3	4.1	4.2						а)	б)	Год			_____	_____	_____	Город			_____	_____	_____	Страна	—	—	_____	_____	_____	_____			_____	_____	_____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
1	2	3	4.1	4.2																																			
				а)	б)																																		
Год			_____	_____	_____																																		
Город			_____	_____	_____																																		
Страна	—	—	_____	_____	_____																																		
_____			_____	_____	_____																																		
6. Применение методов само-диагностики антропоме -	6.	<p>а) Примени формулу Quetlet (Кетле) для определения соотношения (I) между массой твоего тела и его ростом. В заключение, сопоставив рассчитанный показатель со стандартным показателем сформулируй</p>	0 0 1 2	0 0 1 2																																			

<p><i>трических показателей, характеризую- щих физическое развитие человека.</i></p>		<p>констатирующий вывод.</p> <p>б) Определи, в зависимости от твоего пола, стандартный показатель, _____ Г.</p> <p style="text-align: center;">Алгоритм решения задачи</p> <p>1-определи формулу Quettle (Kettle), вставь в формуле антропометрические показатели своего тела, выполни расчёт.</p> <p>I =</p> <p>2 - соотноси рассчитанный показатель со стандартными показателями.</p> <p>3 – анализируй представленные показатели.</p> <p>4-сформулируй вывод.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>
--	--	---	--	--